

***Coping* Stres pada Atlet Pencak Silat Universitas Ahmad Dahlan dalam Menghadapi Pertandingan**

SKRIPSI

Skripsi ini Disusun untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat Sarjana S-1 Psikologi



Oleh:

Nurul Fajarini Mochamad

1400013189

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN
YOGYAKARTA
2019**

LEMBAR PENGESAHAN

COPING STRES PADA ATLET PENCAK SILAT UNIVERSITAS AHMAD
DAHLAN DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN

Yang disusun oleh :

Nurul F. Mochamad
1400013189

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan dan
Diterima untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal

14 Oktober 2019

MENGESAHKAN NASKAH PUBLIKASI

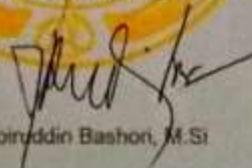
Fakultas Psikologi

Universitas Ahmad Dahlan

Pada Tanggal

14 Oktober 2019

Dosen Pembimbing



Dr. Khoiruddin Bashori, M.Si

COPING STRESS AMONG UNIVERSITY MARTIAL ARTS ATHLETE AHMAD DAHLAN FOR FACING THE MATCH

Nurul F. Mochamad

Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan
Jln. Kapas 9, Semaki, Yogyakarta

Nurulmochamad19@gmail.com

Abstract

This research aimed at finding out how martial arts athletes do stress coping when going to face a match. The subjects in this research were martial arts athletes in the Ahmad Dahlan University Yogyakarta.

This research uses a qualitative research design with a phenomenological approach, data collection using interview methods with data collection techniques using semi-structured interviews. The analysis used in this research is content analysis. This study involved three subjects who participated in the martial arts UAD martial arts category.

The results of this research indicate that all three martial arts athletes feel stressed when they face the pencak silat championship, the feeling of stress that causes athletes to lose when going to compete.

The conclusions in this research indicate that the three subjects use both types of coping, namely problem focused coping and emotional focused coping to deal with the stress felt when going to face a match.

Keywords: Martial arts athlete, Coping, Stress

COPING STRES PADA ATLET PENCAK SILAT UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN

Nurul F. Mochamad

Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan
Jln. Kapas 9, Semaki, Yogyakarta

Nurulmochamad19@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui cara atlet pencak silat melakukan *coping* stres saat akan menghadapi pertandingan. Subjek pada penelitian ini merupakan atlet pencak silat kategori seni di Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, pengambilan data menggunakan metode wawancara dengan teknik pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis isi. Penelitian ini melibatkan tiga orang subjek yang mengikuti pencak silat UAD kategori seni.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga atlet pencak silat merasakan stres saat akan menghadapi kejuaraan pencak silat, perasaan stres tersebut yang menyebabkan atlet mengalami kekalahan saat akan bertanding.

Kesimpulan pada penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga subjek menggunakan kedua jenis *coping* yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping* untuk mengatasi stres yang dirasakan ketika akan menghadapi pertandingan.

Kata kunci : Atlet pencak silat, *coping*, stres

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan warisan para nenek moyang jaman dahulu dan menjadi salah satu budaya asli bangsa Indonesia, dimana sangat diyakini oleh para pendekar maupun pakar pencak silat bahwa masyarakat Melayu saat itu menggunakan ilmu bela diri ini sejak dahulu kala (Amjad dkk, 2016). Menurut Kriswanto (2015), pencak silat merupakan ilmu beladiri yang diwariskan para leluhur sebagai budaya bangsa Indonesia yang perlu dilestarikan, dibina dan dikembangkan.

Pencak silat di Indonesia mempunyai banyak organisasi atau perguruan yang tersebar di seluruh Indonesia. Menurut Lubis (2004) terdapat 10 perguruan historis diantaranya: Tapak Suci, KPS Nusantara, Perisai Diri, Prashaja Mataram, Perpi Harimurti, Perisai Putih, Putra Betawi, Setia Hati, Setia Hati Terate, dan PPSI. Di Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta terdapat salah satu kegiatan mahasiswa yang bernama Tapak Suci Putra Muhammadiyah, tapak suci merupakan salah satu perguruan yang berpengaruh dalam berdirinya pencak silat di Indonesia. Perguruan tapak suci berdiri secara resmi pada tanggal 31 Juli 1963 atau bertepatan dengan tanggal 10 Rabi'ul awal 1383 Hijriah di kampung Kauman Yogyakarta. Rudianto dan Akhmadi (2011) menyatakan bahwa tapak suci adalah perguruan seni beladiri Indonesia yang berstatus sebagai organisasi otonom (ortom) di bawah persyarikatan Muhammadiyah. Prestasi perguruan tapak suci sudah diakui dan terbukti

tapak suci selalu menyiapkan atletnya untuk menjadi juara baik tingkat nasional maupun internasional.

Menurut Faruq (2009) pencak silat tidak hanya dipertandingkan di tingkat antar sekolah, akan tetapi pencak silat juga sudah diadakan pertandingan tingkat provinsi, nasional bahkan tingkat internasional. Agar bisa mengikuti pertandingan dan berprestasi, atlet memerlukan latihan yang disertai dengan kedisiplinan tinggi, pantang menyerah, dan mempunyai semangat juang untuk mencapai hasil yang maksimal. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ghazalba (2009) seorang atlet harus mempunyai program latihan tertentu agar memiliki ketangkasan, kekuatan dan kecepatan yang baik agar tidak mudah terkalahkan oleh lawannya.

Pada saat akan menghadapi pertandingan, atlet mempersiapkan kesiapan fisik dan psikis agar tidak mengalami stres saat bertanding. Menurut Gunarsa (2008) prestasi olahraga tidak cukup dinilai dengan berapa banyak piala yang diperoleh, karena meningkat atau merosotnya prestasi atlet justru banyak ditentukan oleh faktor psikologis. Gejala-gejala psikologis yang menyebabkan prestasi atlet menurun adalah rasa jenuh, kelelahan, tertekan, stres, kecemasan dan ketakutan akan gagal.

Salah satu penyebab atlet mengalami penurunan prestasi adalah stres, stres merupakan suatu tekanan yang dirasakan didalam diri seseorang. Perasaan tertekan ini timbul karena berbagai faktor baik berasal dari dalam diri ataupun dari luar. Stres yang dialami atlet pada

saat bertanding berlangsung dalam waktu relatif singkat, terjadi secara tiba-tiba dan tidak menyenangkan bagi atlet. Dampak negatif pada atlet terlihat dari penurunan performa fisik dan mental, hilangnya konsentrasi, dan tidak fokus. Contoh-contohnya seperti melakukan kesalahan penampilan, sikap agresif lawan, peringatan keras dari wasit, keputusan wasit yang tidak berkenan, pelecehan verbal atau fisik oleh pemain lawan atau penonton. Stres dalam bertanding merupakan pengalaman yang kurang berkenan dan harus diderita atlet demi kehormatan suatu pertandingan. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), mengartikan stres psikologis sebagai hubungan yang spesifik antara seseorang dengan lingkungannya yang dianggap telah membebani atau melebihi batas toleransinya dan dinilai sebagai ancaman terhadap keselamatan atau kesehatan dirinya. Gross (2012), menyatakan bahwa stres merupakan hubungan tertentu antara seseorang dengan lingkungan yang dinilai oleh kebanyakan orang sebagai hal yang berat atau melebihi batas sumber dayanya dan membahayakan kesejahteraannya. Morgan (2014) gejala-gejala stres antara lain selalu berpikiran negatif, merasa gelisah, sulit berkonsentrasi suasana hati tidak menentu dan merasa sulit bernapas.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mahakharisma (2014) pada atlet putra dan putri ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dan stres atlet menjelang pertandingan tergolong tinggi. Stres merupakan salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi prestasi atlet saat bertanding, stres merupakan tekanan yang ada dalam diri seseorang. Perasaan tertekan ini

timbul karena berbagai faktor, baik berasal dari dalam diri individu ataupun dari luar individu. Menurut Rohmansyah, dkk (2017) sebagian besar atlet memiliki tingkat *stress* yang tinggi. Tingginya tingkat kecemasan dan *stress* atlet taekwondo, karate, silat membuat atlet menjadi tidak percaya diri dalam menghadapi pertandingan.

Seorang atlet selalu mengalami perasaan stres ketika akan bertanding, oleh karena itu seorang atlet harus bisa mengatasi perasaan stresnya saat akan bertanding, hal ini disebut dengan *coping*. Lazarus & Folkman (1984), menyatakan bahwa *coping* adalah upaya kognitif dan perilaku yang terus berubah untuk mengelola tuntutan eksternal atau internal tertentu yang dinilai melampaui kapasitas individu tersebut. Menurut Baron & Byrne (2004) *coping* adalah respon terhadap stres yang berguna untuk mengontrol dan mengurangi efek negatif dari situasi yang dihadapi.

1. Aspek-aspek *coping* stres

Menurut Lazarus & Folkman (1984), membagi aspek strategi *coping* menjadi dua yaitu:

a. *Problem Focused Coping*

Merupakan usaha untuk mengubah kondisi yang penuh tekanan dengan menghadapi masalah yang menjadi penyebab timbulnya stres secara langsung.

1. *Planful problem solving* yaitu usaha individu menganalisis situasi untuk mendapatkan solusi yang tepat dan diikuti tindakan langsung untuk menghadapi *stressor*.

2. *Confrontive coping* yaitu usaha untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara yang agresif dan pengambilan resiko.
3. *Seeking social support* yaitu usaha yang dilakukan untuk menghadapi masalahnya dengan cara mencari dukungan dari orang lain berupa informasi, bantuan, dan dukungan emosional.

b. *Emotion Focused Coping*

Merupakan usaha yang dilakukan individu untuk mengurangi atau menghilangkan respon emosional dari kondisi yang penuh dengan tekanan.

1. *Avoidance* suatu usaha untuk menghindari atau melarikan diri dari masalah dan beralih pada hal-hal lain seperti merokok, narkoba, makan secara berlebihan, atau mengkonsumsi alkohol.
2. *Self control* usaha individu untuk mengelola emosi ketika menghadapi situasi tertekan.
3. *Positive reappraisal* yaitu individu melihat sisi positif dari masalah yang dialami dalam kehidupannya dengan mencari arti atau hikmah dari pengalaman tersebut.
4. *Distancing* usaha untuk menghindar dari permasalahan dan menutupinya dengan pandangan yang positif.
5. *Acceptance responsibility* usaha untuk berserah diri dan menerima apa yang terjadi pada dirinya, dan menganggap hal tersebut adalah tanggung jawab yang harus diterimanya.

2. Faktor – faktor yang mempengaruhi *coping* stres

Menurut Lazarus & Folkman (1984), cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya individu sendiri yang meliputi:

- a. Kesehatan fisik, kesehatan sangat penting karena mampu mengatasi stres, individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar.
- b. Keyakinan atau pandangan positif, keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting seperti keyakinan akan nasib yang mengerahkan individu pada ketidakberdayaan yang akan menurunkan kemampuan strategi *coping* yang berfokus pada masalah.
- c. Keterampilan memecahkan masalah, keterampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisis situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan yang tepat.
- d. Keterampilan sosial, keterampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertindak dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat.
- e. Dukungan sosial, dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga, saudara, teman dan lingkungan masyarakat sekitarnya.

- f. Materi, dukungan ini meliputi sumber daya berupa uang, barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif. Moleong (2016), menjelaskan bahwa penelitian kualitatif dapat dimanfaatkan untuk beberapa keperluan, salah satunya yaitu untuk memahami tentang situasi dan kenyataan yang dihadapi seseorang. Jenis penelitian yang digunakan adalah fenomenologi. Moleong (2016), fenomenologi sering digunakan untuk menunjukkan pengalaman subyektif dari berbagai tipe subyek yang ditemui.

A. Sampling

Subjek dalam penelitian ini dipilih dengan ciri-ciri sebagai berikut: 1). Atlet perempuan, 2). Pernah/sering mengikuti pertandingan, 3). Atlet seni tapak suci Universitas Ahmad Dahlan.

B. Metode Pengambilan Data

Bungin (2003), menjelaskan metode pengumpulan data adalah cara apa dan bagaimana data yang diperlukan dapat dikumpulkan sehingga hasil akhir penelitian mampu menyajikan informasi yang *valid* dan *reliable*.

1) Wawancara

Menurut Poerwandari (2007), wawancara adalah percakapan dan tanya jawab yang diarahkan dengan memiliki tujuan tertentu didalamnya. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan wawancara semi terstruktur (*semi structure interview*).

C. Analisis Data

Menurut Moleong (2016), analisis data adalah upaya yang dilakukan dengan mengorganisir data, memilahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mencari dan menemukan hal yang penting serta hal yang dapat dipelajari kemudian dapat diceritakan kepada orang lain. Pendekatan yang digunakan dalam analisis data pada penelitian ini adalah analisis isi. Menurut Sarwono (2006), analisis isi adalah suatu analisis ilmiah tentang isi pesan suatu komunikasi.

D. Keterpercayaan Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan *member check* dan *triangulasi* sebagai uji kredibilitas data. Menurut Moleong (2016) *member check* adalah proses pengecekan data yang diperoleh peneliti dari pemberi data. Tujuan *member check* adalah untuk mengetahui seberapa jauh data yang diperoleh sesuai dengan apa yang diberikan oleh pemberi data. Apabila data yang ditemukan disepakati oleh para pemberi data berarti data tersebut valid, sehingga semakin kredibel/dipercaya. Moleong (2016), menyatakan bahwa triangulasi adalah cara untuk meningkatkan kepercayaan terhadap data atau informan yang ditemukan dengan triangulasi, peneliti dapat melakukan pengecekan ulang temuannya dengan membandingkan dengan berbagai sumber, metode, teori atau penelitian lainnya. Dalam penelitian ini digunakan triangulasi metode, dan triangulasi teori.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga atlet pencak silat merasakan stres saat akan menghadapi kejuaraan pencak silat, perasaan stres tersebut yang menyebabkan atlet mengalami kekalahan saat akan bertanding.

1. *Planful problem solving*

Lazarus & Folkman (1984), yaitu usaha individu untuk menganalisa situasi agar mendapatkan solusi yang tepat dan diikuti tindakan langsung. Ketiga subjek memiliki ketakutan yang sama yaitu takut akan kehebatan lawannya, akan tetapi ketiga subjek memiliki usaha untuk mengatasi ketakutannya yaitu dengan mengikuti program latihan rutin yang diberikan oleh pelatih, agar bisa menghadapi lawan saat pertandingan.

2. *Confrontive coping*

Lazarus & Folkman (1984), *Confrontive coping* merupakan upaya agresif individu untuk mengubah situasi dan mengambil risiko yang terjadi. ketiga subjek memiliki usaha yang agresif untuk mengatasi stresnya dengan cara melakukan latihan tambahan secara mandiri diluar jadwal latihan sebenarnya. Ketiga subjek melakukan latihan tambahan seperti menghafal jurus, mengatur kekompakan gerakan, dan jogging agar semakin percaya diri untuk menghadapi lawannya.

3. *Seeking social support*

Lazarus & Folkman (1984), *seeking social support* merupakan upaya mencari dukungan sosial dan dukungan sosial yang termasuk dalam hal

ini adalah dukungan emosional. Ketiga subjek mempunyai cara yang berbeda-beda untuk mendapatkan dukungan dari orang sekitarnya. Subjek I dan subjek III mencari dukungan ke pelatih dan teman-temannya, sedangkan subjek II tidak mencari dukungan dikarenakan subjek II selalu merenung dan berdiam diri ketika sedang panik dan takut, akan tetapi teman-temannya yang mendekat untuk memberikan semangat kepada subjek II. Menurut penelitian Putri (2014) hasil yang diperoleh adalah semakin tinggi dukungan sosial orang tua, pelatih dan teman maka semakin tinggi pula motivasi berprestasi atlet.

4. *Distancing*

Lazarus & Folkman (1984), *distancing* adalah usaha untuk menghindari permasalahan dan menutupinya dengan pandangan yang positif. Ketiga subjek melakukan usaha untuk menghindar dari pemicu stres dengan cara yang berbeda-beda. Subjek I melakukan latihan tendangan untuk meluapkan emosinya, berteriak-teriak memberi semangat kepada teman yang lain dan mendengarkan musik murotal, subjek II menghindari pemicu stres dengan cara berdoa dan meyakinkan dirinya sendiri, subjek III menghindari pemicu stres dengan cara menghindar ketika lawan sedang tampil, bercerita dengan teman, dan mencari hiburan.

5. *Avoidance*

Lazarus & Folkman (1984) *avoidance* adalah usaha untuk menghindari atau melarikan diri dari masalah dan beralih pada hal-hal lain

seperti merokok, narkoba dan makan secara berlebihan. Dalam hasil wawancara yang dilakukan, ketiga subjek tidak melakukan penghindaran dengan cara *avoidance*.

6. *Self control*

Chaplin (2006) mengartikan kontrol diri (*self control*) sebagai kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangi impuls-impuls atau tingkah laku impulsive. Ketiga subjek melakukan pengendalian emosi dengan cara yang berbeda-beda. Subjek I dan III melakukan pengendalian emosi dengan cara mengatur pernapasannya agar lebih tenang, sedangkan subjek II berusaha untuk menenangkan dirinya sendiri dengan cara merenung dan berdiam diri. Penelitian yang dilakukan oleh Maulana (2016), atlet beladiri yang memiliki kestabilan emosi akan memiliki kontrol diri yang baik. Sebaliknya atlet beladiri yang emosinya tidak stabil akan memiliki kontrol diri yang buruk.

7. *Acceptance responsibility*

Lazarus & Folkman (1984), usaha untuk berserah diri dan menerima apa yang terjadi pada dirinya dan menganggap hal tersebut adalah tanggung jawab yang harus diterimanya. Dalam hasil wawancara didapatkan hasil bahwa ketiga subjek tidak pernah pasrah akan keadaan yang dialaminya, akan tetapi ketiga subjek selalu berusaha untuk mengatasi perasaan stres yang mereka alami ketika akan bertanding agar tidak mempengaruhi pertandingan yang akan mereka ikuti.

8. *Positive reappraisal*

Lazarus & Folkman (1984), yaitu individu melihat sisi positif dari masalah yang dialami dalam kehidupannya dengan mencari arti atau hikmah dari pengalaman tersebut. Ketiga subjek mengambil hikmah dari pengalaman mereka selama mengikuti pertandingan. Seperti mengatur diri sendiri agar lebih tenang, mengatur diri agar lebih fokus, lebih dekat dengan teman-temannya, dan mendapat motivasi agar lebih hebat dari lawannya.

Hasil wawancara ketiga subjek menunjukkan bahwa ketiga subjek menggunakan kedua jenis *coping* untuk mengatasi stres saat akan bertanding. Lazarus & Folkman (1984) mengatakan bahwa *problem focused coping* dan *emotional focused coping* selalu berhubungan satu sama lain.

1. Kesehatan fisik

Menurut Lazarus & Folkman (1984), kesehatan fisik merupakan hal yang penting karena selama dalam usaha mengatasi stres, individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar. Faktor kesehatan fisik tidak mempengaruhi ketiga subjek dalam mengatasi stresnya. Sebab dalam hasil wawancara kesehatan fisik ketiga subjek digunakan untuk menghadapi pertandingan.

2. Keyakinan atau pandangan positif

Komarudin (2013), dalam bukunya menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu aspek dari kepribadian, kepercayaan diri yang

dimiliki oleh atlet sangat penting dalam kepribadiannya yang terbentuk melalui proses latihan dan interaksi dengan lingkungan social. Ketiga subjek memiliki keyakinan yang positif dalam mengatasi stres yang dirasakan mereka ketika akan bertanding.

3. Keterampilan memecahkan masalah

Menurut Mu'tadin (2002), keterampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternative tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat. Faktor ini dimiliki oleh subjek I, subjek I mencari informasi yang berguna untuk mengatasi stresnya kepada pelatih atau senior yang pernah mengalami hal serupa. Sedangkan subjek II dan III tidak mencari informasi untuk mengatasi stresnya.

4. Keterampilan sosial

Menurut Mu'tadin (2002), keterampilan sosial meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertindak laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat. Seseorang yang sedang menghadapi masalah mungkin harus bertanya pada orang lain yang pernah mengalami hal serupa sehingga dia akan mampu menyelesaikan dengan cara yang cepat dan tepat. Ketiga subjek memiliki keterampilan untuk bersosialisasi dengan baik, dibuktikan dengan adanya

pemberian dukungan dan informasi dari lingkungan sekitar kepada ketiga subjek.

5. Dukungan sosial

Menurut Sarafino (2002), dukungan sosial yaitu bentuk penerimaan dari seseorang atau sekelompok orang terhadap individu yang menimbulkan persepsi dalam dirinya bahwa ia disayangi, diperhatikan, dihargai, dan ditolong. Sakti dkk (2015), menyatakan bahwa dukungan sosial yang bersumber dari pelatih, teman dan orang tua dapat meningkatkan semangat dan percaya diri seorang atlet pada saat bertanding. Ketika seorang atlet kurang mendapat dukungan dari orang disekitarnya, atlet tersebut akan merasa tidak nyaman karena beban yang dirasakan. Ketiga subjek mendapat dukungan sosial dari pelatih, teman dan lingkungan disekitarnya. Dengan dukungan tersebut ketiga subjek merasa aman karena adanya dukungan dari orang lain. Dukungan sosial adalah faktor yang mempengaruhi ketiga subjek untuk melakukan *coping* stres.

6. Materi

Menurut Mu'tadin (2002), dukungan ini meliputi sumber daya berupa uang, barang-barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli. Seringkali, seseorang dalam rangka mengatasi masalahnya membutuhkan beberapa sarana untuk melaksanakan tindakannya, sehingga ketersediaan sarana juga perlu untuk diupayakan pemenuhannya. Ketiga subjek dalam penelitian ini tidak memiliki masalah dalam keuangan, dan juga tidak

mendapat dukungan berupa uang atau barang. Sehingga faktor materi tidak mempengaruhi ketiga subjek untuk mengatasi stres.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap atlet pencak silat yang melakukan *coping* stres dan juga pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan dalam penelitian ini.

Adapun gambaran aspek *planful problem solving* yaitu Ketiga subjek memiliki usaha untuk mengatasi ketakutannya yaitu dengan mengikuti program latihan rutin yang diberikan oleh pelatih, agar bisa menghadapi lawan saat pertandingan. Gambaran aspek *Confrontive coping* pada ketiga subjek yaitu dengan melakukan latihan tambahan secara mandiri. Ketiga subjek melakukan latihan tambahan seperti menghafal jurus, mengatur kekompakan gerakan, dan *jogging* agar semakin percaya diri untuk menghadapi lawannya. Gambaran aspek *seeking social support* ketiga subjek mendapatkan dukungan dari orang sekitarnya seperti pelatih dan teman-temannya. Gambaran aspek *distancing* Ketiga subjek melakukan usaha untuk menghindari dari pemicu stres dengan cara melakukan latihan tendangan, mendengarkan musik murotal, berdoa dan meyakinkan dirinya sendiri, menghindari ketika lawan sedang tampil, bercerita dengan teman, dan mencari hiburan. Gambaran aspek *avoidance* ketiga subjek tidak melakukan penghindaran dengan cara *avoidance*. Gambaran aspek *self control* ketiga subjek melakukan

pengendalian emosi dengan cara mengatur pernapasannya agar lebih tenang, dan menenangkan dirinya sendiri dengan cara merenung dan berdiam diri. Gambaran aspek *Acceptance responsibility* ketiga subjek tidak pernah pasrah akan keadaannya dan selalu berusaha untuk mengatasi stres yang mereka alami. Gambaran aspek *positive reappraisal* ketiga subjek mengambil hikmah positif seperti mengatur diri sendiri agar lebih tenang, mengatur diri agar lebih fokus, lebih dekat dengan teman-temannya, dan mendapat motivasi agar lebih hebat dari lawannya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *coping* stres pada atlet Pencak Silat UAD yaitu : Keyakinan atau pandangan positif, ketiga subjek memiliki keyakinan yang positif dalam mengatasi stres yang dirasakan ketika akan bertanding. Keterampilan memecahkan masalah, subjek I mencari informasi yang berguna untuk mengatasi stresnya kepada pelatih atau senior. Sedangkan subjek II dan III tidak mencari informasi untuk mengatasi stresnya. Keterampilan sosial, ketiga subjek memiliki keterampilan bersosialisasi dengan baik, dibuktikan dengan adanya pemberian dukungan dan informasi dari lingkungan sekitar kepada ketiga subjek. Dukungan sosial, ketiga subjek mendapat dukungan sosial dari pelatih, teman dan lingkungan disekitarnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amjad, & Silvia. (2016). *Teori dan Praktek Pencak Silat*. Malang: IKIP Budi Utomo Malang.
- Baron, R. A, & Byrne, D. (2004). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Bungin, Burhan. 2003. Analisis Data Penelitian Kualitatif. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Faruq, M. M. (2009). *Seri olahraga dan kesehatan untuk pelajar*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Gross, R. (2012). *Psychology The Science of Mine and Behavior Edisi Kesembilan*. Penerjemah: Helly Prajitno Soetjipto. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ghazalba. F. A. (2009). *Pengaruh pelatihan relaksasi terhadap kecemasan pada atlet karate. Skripsi*. Tidak diterbitkan. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Gunarsa. S. D. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Lubis, J. (2004). *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Lazarus, R. S. & Folkman. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: McGraw-Hill, Inc.
- Mahakharisma, R. (2014). Tingkat Kecemasan dan Stress Atlet Bulutangkis Menjelang Kompetisi Pomnas Xiii Tahun 2013 Di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Morgan, N. (2014). *Panduan Mengatasi Stres Bagi Remaja*. Penerjemah Dewi Wulansari. Jakarta: Penerbit Gemilang.
- Moleong, L. J. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Mu'tadin, Z. (2002). *Pengelolaan Stres*. Palembang: Wijaya Pustaka.

- Poerwandari, E. K. (2007). *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Jakarta: LPSP3 UI
- Putri, E. P. (2014). Hubungan Dukungan Sosial Orang Tua, Pelatih dan Teman dengan Motivasi Berprestasi Akademik dan Motivasi Berprestasi Olahraga Pada Mahasiswa Atlet Karate Universitas Surabaya. *Jurnal*. Vol 3 No 1 (2014).
- Rohmansyah, Dkk. (2017). Tingkat Kecemasan dan Stress Atlet Cabang Beladiri Menjelang Kompetisi Porsenasma Palembang. *Penelitian*. Tidak diterbitkan. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas PGRI Semarang.
- Sarwono, J. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.